

歌って笑って!健康増進!

# 音楽健康講座

オペラやコンサートで活躍中の歌手が、「歌って健康!」のコツを伝授します。  
「歌」のエネルギーは「息」…そして、呼吸は健康のカナメ!  
ストレッチをしながら、身体の芯から呼吸しましょう。  
ステキな声が、心身の健康を導きます。



【講師】渡邊 史 Watanabe Aya

ソプラノ歌手。東京藝術大学卒。同大学院修了。ドイツ、ザルツブルグにて研鑽を積み、オペラ、オペレッタ、ミュージカルなど幅広いレパートリーにて活躍中。歌唱力のみならず存在感ある舞台姿に定評があり常に特別な時間を提供し続けている。滋賀大学准教授。放送大学非常勤講師。財)地域創造アーティスト。二期会会員。



2024

・2/2 金

・3/15 金

各回10:10開始  
(10:00受付)

タクトホームこもれびGRAFAREホール

対象 高校生以上どなたでも

参加費 500円(税込)

定員 各回20名(先着順)

講義時間 80分予定(休憩含む)

持ち物 ・筆記用具 ・飲み物(ペットボトルなどフタのできる容器)

※身体を締め付けない動きやすい服装、安定感のある靴でご参加ください。

お申込み 12月16日(金) 10:00より受付開始

会館窓口またはお電話(042-421-1919)

※呼吸器、循環器系に不安のある方は事前にご相談ください。

お申込み  
お問合せ

タクトホームこもれびGRAFAREホール TEL 042-421-1919

〒202-0013 東京都西東京市中町1-5-1 受付時間/9:00~22:00

休館日:5月、8月、11月、2月の第2月曜日(祝日の場合翌火曜日)。年末年始(12/29~1/3)

主催:タクトホームこもれびGRAFAREホール(指定管理者:株式会社ケイミックスパブリックビジネス)

